

быть одна из карт, выбранных ранее, либо новая карта из колод). Последним этапом арт-терапевтической работы является сотворение одной общей фигурки из пластилина из трех созданных ранее (в данном случае акцентируется внимание на объединении фигурок). Таким образом, к концу арт-терапевтической работы у участников должен сложиться целостный образ и представление о собственном психическом состоянии и о тех психологических возможностях и ресурсах, которые они могут актуализировать.

В завершении необходимо добавить, что психологическая помощь женщинам, находящимся в состоянии психического истощения и эмоционального выгорания должна опираться на актуализацию ресурсных состояний, на адаптивные потребности клиентов, на помощь в формировании и принятии положительного образа себя и ситуации.

Литература

1. Диагностика в арт-терапии: метод мандалы / Под.ред. А.И. Копытина. –М.: Психотерапия, 2014– 144 с.
2. Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия. – М.: Когито-Центр, 2015. – 526 с.
3. Пономаренко И.Л., Кадышева Л.Б. Психологические факторы эмоционального выгорания у женщин в семейной жизни. // Гуманитарно-педагогическое образование. – 2016. Т. 2. – № 4. – С. 39–45.
4. Психология состояний: учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Когито-Центр, 2011. – 624 с.

СЕМЕЙНОЕ СОВЛАДАНИЕ: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

FAMILY COPING: EXPERIENCE, PROBLEMS AND PROSPECTS OF RESEARCH

Кобылянская Л.И.
Kobylyanskaya L.I.

Аннотация. В статье обсуждаются материалы концептуальной и эмпирической разработки проблемы психологии семейного совладания со стрессом в ситуации, когда семья функционирует в качестве группы. Совладание с трудными жизненными ситуациями семьей как группой - новое направление в молдавской психологической науке. Совладающее поведение выступает основанием для изучения системного понимания семьи, ее структуры, динамики, развития и факторов, обеспечивающих ее жизнеспособность.

Ключевые слова: психология совладающего поведения, психологическое совладание, семья, семейное совладание, коллективный (совместный) копинг, семейное нарушение, модель семейного копинга, диадический копинг, копинг семейных пар, групповой копинг, социальный (коллективный) контекст совладающего поведения семьи: групповые защитные механизмы, модели многоосевого копинга, семейная устойчивость, трудная жизненная ситуация, эффективность совладания.

Abstract. The article discusses conceptual material and empirical development of the problem of psychology of a family coping with stress in a situation when the family functions as a group. Coping with difficult life situation family group - a new direction in Moldovan

psychological science. Coping behavior is the basis for the study of systemic understanding of the family, its structure, dynamics, development, and factor that ensure its viability.

Keywords: psychology coping behavior, psychological coping, family, family coping, collective (joint) coping, family violation, model of family coping, dyadic coping, couples coping, group coping, social (collective) context of coping behavior family group defense mechanisms, multi-axis model of coping, family resilience, difficult life situation, the effectiveness of coping.

Семья - часть моей Родины.

Семья является фундаментальной ценностью общества! Семью мы понимаем, как малочисленную по своему составу социальную группу, члены которой объединены общими целями и задачами и находятся в непосредственном устойчивом личном контакте друг с другом, что является основой для возникновения, как эмоциональных отношений, так и особых групповых ценностей и норм поведения.

В молдавской психологии в разное время проведены ряд исследований в области психологии семьи (Р.К. Терешук, Ж.П. Раку, Л.А. Сеницару, А.В. Гаврилюк, Е.И. Жигэу, А.А. Курачицки, Н.А. Овчеренко, Р. Jelescu, A. Racu, A. Bolboceanu, A. Berdes, M. Virlan, M. Demerji, A. Calancea, I. Caunenco, L. Savca, O. Coroi, E. Losii, G. Paladi, E. Parea, C. Perjan, L. Sadovei, N. Silistraru, I. Negura, M. Sleahitichi и др.). Проблема семейного совладания с трудными жизненными ситуациями (копинг-исследований семьи) в рамках социокультурного аспекта разрабатывается Л.И. Кобылянской [6].

Все увеличивающийся в последние годы интерес к психологии семейного стресса и совладания во многом связан с практико-ориентированной направленностью проблемы механизмов регуляции и преодоления стрессовых ситуаций и жизненных трудностей. До недавнего времени научный поиск в данном направлении был направлен на познание индивидуального совладающего поведения каждого члена семьи, его способности справляться со стрессовыми ситуациями, начиная с повседневных и заканчивая уровнем катастроф. Однако реалии сегодняшнего дня диктуют все возрастающую потребность изучения процессов совладания семей со стрессом в ситуации, когда семья функционирует в качестве группы. Совладание с трудными жизненными ситуациями семьей как группой – новое направление в молдавской психологической науке, которое интегрирует семейный системный подход (рассмотрение семьи как целостной системы) и концепции стресс-копинг процесса. Понятие *совладающее поведение* используется для обозначения поведения личности в любых ситуациях, категоризируемых человеком как критические или же «трудные» [10]. Психологическое предназначение совладания состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям трудной жизненной ситуации, позволяя овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое воздействие ситуации [9]. *Трудная жизненная ситуация* – это такая психологическая ситуация, в которой человек испытывает эмоциональное тяжелейшее потрясение; психологическое состояние «взрыва», когда человек, порой, теряет смысл

жизни или у него происходит переоценка ценностей, мотивации поведения [4, 5]. *Психологическое совладание* – это комплекс когнитивных и аффективных действий, поступков, которые проявляются в виде реакций у человека, на возникшие трудные жизненные ситуации [там же].

Большинство исследований в западной, в российской и в молдавской психологии сосредоточены на изучении индивидуального совладающего поведения человека, его способности справляться со стрессовыми ситуациями разного уровня [4, 10, 26]. Современные тенденции развития психологии стресса и совладающего поведения ставят вопрос о смещении фокуса внимания при изучении копинг-поведения и его механизмов с индивида на группу. Теоретические и прикладные исследования западных психологов свидетельствуют о том, что копинг-поведение не является отдельным, независимым явлением, это неотъемлемая часть сложного, динамического процесса личности, социального окружения и их взаимоотношений (Т.А. Revenson, S.E. Hobfoll, G. Bodenmann) [23–25]. В западной психологии для обозначения социального контекста копинг-поведения широко используется понятие «совместный копинг» (communal coping).

А.Л. Журавлев рассматривает коллективный копинг как важнейший механизм стабилизации социального поведения в сложных ситуациях, при столкновении группы с реальными проблемами [2]. Т.Л. Крюкова, идентифицируя совладающее поведение как поведение субъекта, отмечает социально-психологическую обусловленность совладания – принадлежность как индивидуальному, так и групповому субъекту [9, 10].

В российской психологии с начала 90-х годов XX столетия ведется исследование семейного стресса и копинга в здоровых семьях, людей групп риска и лиц с хроническими заболеваниями (Михайлова Н.Ф., 1998; И.М. Никольская, 2000; В.М. Ялтонский, 1995) [9, 14, 22]. Изучается совладающее поведение как группового защитного явления в контексте семейных отношений (Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, Т.В. Гущина, Е.А. Петрова); социально-психологические проблемы семьи как малой группы, в структуре которой межпоколенные отношения являются ядерным компонентом (М.В. Сапоровская, С.Ю. Дудина, Е.Л. Калугина, И.М. Никольская, О.Б. Подобина, М.И. Постникова, М.А. Сизова, С.А. Хазова и др.). В последнее десятилетие стали появляться работы, посвященные изучению совладания с жизненными трудностями детей с нарушениями в развитии и их семей (М.С. Голубева, М.П. Билецкая) [1, 15].

Е.В. Куфтяк *семейное совладание* определяет как «выбор стратегий более чем одного члена семьи в ответ на переживаемое внутреннее напряжение одного или нескольких членов семьи либо семейную дисфункциональность, способствующих сохранению, восстановлению и/или контролю семейной целостности и последующему развитию семейных отношений» [13, с. 347]. Семейное совладание участвует в поддержании множества функций семьи и параметров ее жизнедеятельности. В таком понимании семейного совладания функция совладания с трудной ситуацией рассматривается как составная часть

семейного уровня, а копинг является порождением элементов семейной системы [18].

Проведенный теоретико-методологический анализ изучения совладающего поведения в современной психологической науке позволил обозначить следующие основные положения психологии семейного совладания.

1. Психология совладающего поведения выступает самостоятельным и перспективным направлением развития психологического знания. *Психология совладающего поведения* изучает сущность, закономерности, динамику, факторы становления и выбора совладающего с трудностями поведения человека на разных возрастных этапах [10].

2. Совладающее поведение семьи выступает как механизм действия в ситуациях угрозы нарушения ее целостности. Оно является порождением элементами семейной системы [16].

3. Совладающее поведение выступает ведущим механизмом в психологической защитной активности семьи. В структуре психологической защитной активности семьи представлена стилями регуляции, различающимися по уровням адекватности, логичности, согласованности, связности, компенсаторности и соотношениями копинга и защит [13, 14].

4. Совладающее поведение характеризуется иерархической последовательностью выбора стилей и динамикой на разных этапах существования семьи. Изменчивость и пластичность совладания обеспечивает целостность семейной системы [12].

5. Совладающее поведение имеет определенную структуру. Она согласована, связана, комплементарна и синергична. Имеет три формы совладания: индивидуальный, диадический, семейный (групповой) копинг [11, 13].

6. Основная системная функция – регуляционная и восстановительная [14].

7. Качествами совладания группового (семейного) субъекта выступают: динамический порядок выбора стилей совладания – иерархия выбора от индивидуального стиля к совместным копинговым усилиям партнеров; общность – направленность копинг-поведения членов семьи на совместное решение трудностей; взаимодействие – объединение копинг-усилий каждого из членов семьи для достижения общего результата; согласованность копинг-усилий членов семьи в достижении общего результата для отдельно взятого члена семьи, так и семьи как целого; значимость копинг-усилий каждого партнера для благополучия другого партнера и их отношений; связанность с социальным контекстом семейной системы [14].

8. Семья, как естественный психологический и социальный организм, сталкивается с трудностями (нормативного и ненормативного характера), которые угрожают ее жизнедеятельности и ведут к нарушениям в ней. Мы придерживаемся позиции, что *семейное нарушение* является сложным образованием, включающим факторы, его обуславливающие (трудность, с

которой столкнулась семья), неблагоприятные последствия для семьи и ее реакцию (Эйдемиллер, Юстицкис, 2010) [21].

9. Психология совладающего поведения – динамично развивающееся направление в западной психологии, открывающее новые перспективы для исследователей. Одно из новых направлений для российской и молдавской психологии – понимание совладающего (копинг) поведения как коллективного феномена. *Коллективный (совместный) копинг* – это разновидность совладающего поведения, позволяющее человеку преодолевать трудные жизненные ситуации во взаимосвязи взаимоотношений с другими людьми [15].

10. Групповые феномены, выполняющие защитную функцию и направленные на сохранение стабильности групповых отношений присущи устойчивым замкнутым группам (которыми выступают и организации, и семья). *Групповые защитные механизмы* понимаются как система процессов и механизмов, направленных на сохранение психологической целостности семьи как коллективного субъекта (поддержание позитивного субъективного состояния, соответствующего целостности) [13].

11. Российскими специалистами – ведущими костромскими учеными научно-исследовательской лаборатории психологии совладающего поведения КГУ им. Н.А. Некрасова во главе с заведующим лабораторией Т.Л. Крюковой – Е.В. Куфтяк, И.М. Никольской, Т.А. Сизовой, М.В. Сапоровской, М.П. Билецкой, И.И. Ветровой, Т.В. Гущиной, Е.А. Петровой и др. выделены три подхода к пониманию *коллективного копинга* в семье как системе. Первый подход, развивающийся в рамках модели многоосевого копинга С. Хобфолла, фиксируется на осознании влияния социального окружения на копинг-поведение человека. Второй подход, объединяющий исследования копинга семейных пар, концентрируется на выборе специфических стратегий совладания партнерами по браку в зависимости от уровня стресса и их согласованности, факторах, определяющих выбор стратегий совладания в паре супругов. Третий подход, базирующийся на концепциях диадического копинга, акцентирует свое внимание на диадическом (системном) процессе стресса и копинга, описании видов диадического копинга, изучении его влияния на взаимоотношения в брачных парах и разработке методического инструментария для его изучения.

12. По мнению Е.В. Куфтяк, наряду с *диадическим копингом* существует *групповой копинг*, объединяющий копинг-усилия членов семьи для достижения общей цели, являющийся единым для группы способом психологического преодоления. Исследовательница изучила и описала разновидности совладающего поведения, раскрывающие *социальный (коллективный) контекст совладающего поведения семьи* [15].

13. Психологическим феноменом для российской и молдавской психологии совладающего поведения выступает *семейная устойчивость* к стрессу. *Устойчивость* – это свойство (или движущая сила), вызывающее изменения в функционировании семьи в соответствии с системой семейных способностей (включающих коммуникацию, семейную гибкость и выносливость, позитивные жизненные перспективы и др.) в ситуации

воздействия на семью внутренней или внешней угрозы [12]. Рассмотрение устойчивости семьи Е.В. Куфтык связывает с исследованием групповых феноменов, в частности, семейного совладания, выполняющего защитную функцию, сохраняющего стабильность отношений и структуры, что приближает нас к пониманию *модели семейного копинга* [13].

М.А. Сизовой в ходе исследования было установлено, что устойчивость членов семьи соотносится с показателями семейной сплоченности, степенью проницаемости семейных границ, эмоциональной связью между супругами, совместным принятием решений, уровнем функционального ресурса семьи [18].

14. Постановка и острота проблемы феноменологической сущности межпоколенного копинга в семье соответствует требованием нового века, в котором по-прежнему актуальными являются вопросы индивидуального и группового «выживания». Как и на предыдущих этапах развития человеческого общества, это выживание в значительной степени зависит от накопленного предыдущими поколениями опыта и передачи его потомкам. Опыт накопления – это интегративный, экзистенциальный феномен, который в соответствии с антропологическим принципом является сложным сплавом знаний, переживаний, ценностей, смыслов, сохранившихся в памяти осмысленных и пережитых ситуаций познания и общения. Особое место в структуре этого опыта занимает опыт совладающего поведения, который следует рассматривать как одну из релевантных характеристик поколения. Социально-психологическая специфичность феномена межпоколенного копинга в семье, его отличие от уже изученного индивидуального и семейного (главным образом супружеского) копинга, требует нового оригинального подхода к изучению данной проблемы в рамках социально-психологической науки (Сапоровская, 2016) [17, с. 97].

15. В последнее время в психологии семейного совладания широко обсуждается проблема распада, разрыва близких партнерских или дружеских отношений. Исследователи выделяют огромный массив факторов, определяющих этот процесс, однако понимание особенностей протекания (начало-кульминация-финал) этого процесса зачастую остается за рамками научных изысканий. По мнению Т.Л. Крюковой, Е.А. Дорьевой, «... именно понимание динамики распада отношений поможет понять сущность процесса и предложить варианты психологической помощи партнерам или профилактики разрыва отношений» [11, с. 67].

Все вышесказанное относит проблематику изучения совладающего поведения в семейном контексте к разряду наиболее востребованных направлений в психологии семьи.

Таким образом, интеграция двух научных направлений – психологии семьи и концепций стресс-копинг процесса составляет вектор научного интереса для изучения организации семьи сквозь призму совладающего поведения. Совладающее поведение выступает основанием для изучения системного понимания семьи, ее структуры, динамики, развития и факторов, обеспечивающих ее жизнеспособность. Слово *система* означает «сочетание,

организм, устройство, организация, строй, союз». Система предполагает упорядоченность и целостность, определенные акты деятельности и их результаты (нечто, поставленное вместе, нечто приведенное в порядок) [18].

Несмотря на попытки понять и оценить механизмы совладающего поведения в семьях, находящихся под воздействием стресса, функция совладания с кризисной, трудной жизненной ситуацией как составная часть семейного уровня до настоящего времени глубоко и всесторонне не рассматривалась. «В этом контексте особую значимость приобретает определение и описание признаков трудной жизненной ситуации. Очевидно, что феномен трудной жизненной ситуации, являющийся предметом изучения и в психологии человеческого бытия, и в неразрывно связанной с ней психологии совладающего поведения, потребует от психологов еще немало усилий, направленных на его тщательное исследование и более глубокий психологический анализ» (Знаков, 2016) [3, с. 32].

Психология семейного совладания как недавно созданная область психологической науки находится в поиске ответов на следующие вопросы: какие механизмы совладания со стрессом эффективны, как семья сохраняет свою целостность в стрессовых, кризисных, трудных жизненных ситуациях, что делает семью устойчивой, какие факторы определяют жизнестойкость семьи. Интересным и значимым, по нашему мнению, является и вопрос, касающийся эффективности индивидуального и диадического копинга в совладании с внутренними стрессорами в отношениях мужчины и женщины. Разработка заявленной проблемы эффективности индивидуального и/или диадического совладания со стрессом в отношениях мужчины и женщины расширит и углубит понимание психологии этих отношений, будет способствовать повышению качества оказываемой практической помощи парам, обратившимся за консультацией. Научный интерес представляет исследование феномена межпоколенного копинга в семье: изучение и описание условий его формирования и развития в семье.

В контексте обозначенных проблем особую значимость представляет «изучение психологических механизмов и закономерностей репрезентаций состояний субъекта в его жизнедеятельности, саморегуляции и совладании с жизненными трудностями, позволит более глубоко понять природу и функционирование репрезентаций в психической жизни человека, в его внутреннем мире» (Прохоров, 2016) [16, с. 73].

В Славянском университете Республики Молдова в рамках НИРС кафедры психологии и педагогики функционирует исследовательская группа (руководитель Л.И. Кобылянская). Тема «Психология совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях». Цель – повышение уровня научной подготовки специалистов с высшим профессиональным образованием и выявление талантливой молодежи в области исследования актуальных проблем психологии совладающего поведения для последующего обучения и пополнения психолого-педагогических и научных кадров вузов, других учреждений и организаций страны на основе новейших достижений научно-

технического прогресса, психолого-педагогической мысли и культурного развития.

Автор надеется, что обсуждение проблем и перспектив теории и практики копинг-исследования семьи, будут способствовать дальнейшему развитию изучения стресса, совладания с жизненными трудностями, устойчивости, жизнеспособности человека и современной молдавской семьи в сложных изменяющихся условиях бытия.

Литература

1. Голубева М.С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2006.
2. Журавлев А.Л. Большие социальные группы как субъекты: возможности исследования // Личность и бытие: субъектный подход: материалы научной конференции, посвященной 75-летию со дня рождения члена-корреспондента РАН А.В. Брушлинского, 15-16 октября 2008 г. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 312–315.
3. Знаков В.В. Понимание экзистенциальных событий и критических ситуаций человеческого бытия / Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22-24 сент. 2016 г.: в 2 т. / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2016. – Т. 1. – С. 30–32.
4. Кобылянская Л.И. Психологические детерминанты выбора стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях: дисс. ... доктора психологии. – Кишинэу: КГПУ им. Иона Крянгэ. – 2007. – 231 с.
5. Кобылянская Л.И. Совладающее поведение человека в трудных жизненных ситуациях. Теоретико-экспериментальное исследование: монография. – Ch.: Славян. ун-т Респ. Молдова. – 2013 (Tipogr. "Valinex" SRL). – 378 с.
6. Кобылянская Л.И. Семейное совладание: социокультурный аспект // Научно-теоретический журнал «Славянские чтения». – 2015. – Выпуск 4/10. – Кишинев: Славян. ун-т Респ. Молдова (Tipogr. "Valinex" SRL). – С. 234–244.
7. Кобылянская Л.И. Личностный потенциал как ресурс совладающего поведения в юношеском возрасте // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22-24 сент. 2016 г.: в 2 т. / Отв. ред. Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2016. – Т. 1. – С. 205–207.
8. Кобылянская Л.И. Ведущая мотивация как личностный ресурс совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях: эмпирическое исследование // Психология состояний: сб. материалов юбилейной Международной школы / Под ред. Б.С. Алишева, А.О. Прохорова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2016. – С. 118–128.
9. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. – СПб.: Речь, 2005. – 240 с.
10. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 296 с.
11. Крюкова Т.Л., Дорьева Е.А. Динамика завершения/разрыва близких отношений партнеров: возможности профилактики негативных последствий // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Международной науч. конф. Кострома, 22-24 сентября 2016 г.: в 2 т. / Отв. ред. Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2016. – Т. 2. – С. 67–70.
12. Куфтяк Е.В. Психология семейного совладания: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М., 2011. – 46 с.
13. Куфтяк Е.В. Психология семьи: регуляция и защита. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2011. – 384 с.

14. Михайлова Н.Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц: (В связи с задачами психодиагностики, психогигиены и психопрофилактики): автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – СПб., 1998. – 24 с.
15. Психология семьи: стресс, совладание и устойчивость / Под научной редакцией Е.В. Куфтык. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012. – 160 с.
16. Прохоров А.О. Репрезентация психических состояний в контексте регуляторного процесса // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22-24 сент. 2016 г.: в 2 т. / Отв. ред. Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2016. – Т. 1. – С. 72–74.
17. Сапоровская М.В. О феномене межпоколенного копинга в семье // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22-24 сент. 2016 г.: в 2 т. / Отв. ред. Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2016. – Т. 2. – С. 96–100.
18. Сизова М.А. Взаимосвязь межпоколенных отношений и функциональности семьи: дисс. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2012.
19. Совладающее поведение: современные состояния и перспективы / Под редакцией А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – 474 с.
20. Спицнадель В.Н. Основы системного анализа: Учеб. пособие. – СПб.: Бизнес-пресса, 2000. – 326 с.
21. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2010. – 672 с.
22. Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: автореф. дисс. ... докт. мед. наук. – СПб., 1995. – 48 с.
23. Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning. Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping. Washington: DC: American Psychological Association, 2005. pp. 33–49.
24. Hobfoll S.E. Family stress: Integrating theory and measurement. Thousand Oaks, CA: Sage, 2003. pp. 142–157.
25. Revenson T.A. Social support and marital coping with chronic illness. Annals of Behavioural Medicine. 1994. vol. 16. pp. 122–130.
26. Werner E.E. Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. Development and Psychopathology. 1993, vol. 5. pp. 503–515.

ВЕГЕТАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

VEGETATIVE PROVISION OF THE PUBLIC ADDRESS OF SCHOOL CHILDREN

Королева М.Е., Хализова А.С., Бахчина А.В.
 Koroleva M.E., Bakhchina A.V., Halizova A.S.

Аннотация. В работе описаны результаты непрерывного мониторинга сердечного ритма школьников в процессе их выступления перед аудиторией. В своей работе мы начали исследовать вопрос: является ли ситуация публичного выступления стрессогенным фактором для школьников. Нами был использован метод *беспроводная кардиоинтервалография* – мониторинг показателей вегетативной регуляции, уровня